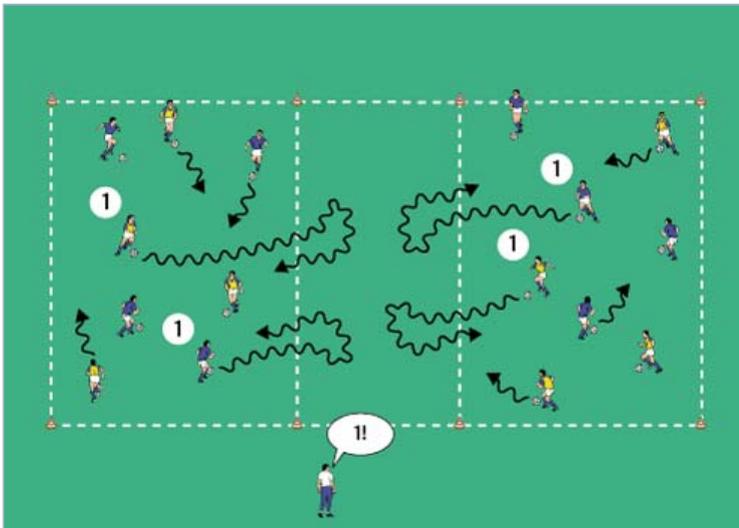




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Nummern-Dribbling

von Ralf Peter (24.04.2012)



Organisation

- 1 Feld mit 3 aneinandergrenzenden Zonen markieren
- 4 Gruppen bilden
- Je 2 Gruppen in den Außenzonen aufstellen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in ihren Außenzonen.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld in den Zwischenraum, führen dort eine Finte aus und dribbeln anschließend in ihr Feld zurück.

Variationen

- Der Trainer gibt die Finte ebenfalls durch ein Kommando vor.
- Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Der Spieler, der zuerst in das Feld zurückkehrt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Die Spieler müssen im Zwischenraum 10-mal jonglieren, bevor sie in ihr Feld zurückdribbeln dürfen.

Tipps und Korrekturen

- Den sich bietenden Raum in den Außenzonen vollständig ausnutzen.
- Die Finten im Zwischenraum möglichst deutlich ausführen.
- Die Spieler sollten schwerpunktmäßig Finten wählen, die zum Wechseln der Spielrichtung geeignet sind (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

Das DFB-Mobil steht im März 2012 vor seinem 10.000sten Vereinsbesuch! Dies ist für uns Grund genug, in diesem Monat einen eigenen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online zu installieren. Dort gehören – so wie Sie es von den vorangegangenen Themenschwerpunkten gewohnt sind – Interviews, Artikel, Videos und nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'DFB-Mobil' an training-wissen@dfb.de.